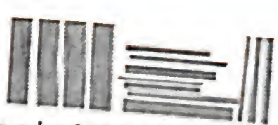


ulb.  \*

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Hauptbibliothek



335999



# Freiringen

Ein Ringerbüchlein  
für Anfänger

Dr. R. Gasch

Barth Sander  
Antiquariate-  
Verlagsbuchhandlung  
Innsbruck, Tirol

1180



Eigentum des  
Institutes für Leibeserziehung  
Innsbruck



# Das Freiringen





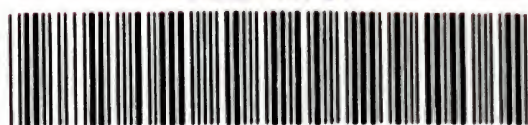


# Das Freiringen ein Ringerbüchlein für Anfänger

von  
Dr. Rudolf Gasch

Mit 26 Zeichnungen  
von Wilhelm Pech in Dresden

ULB Tirol



+C230797803



Was du ererbst von deinen Vätern hast,  
Erwirb es, um es zu besitzen.

Goethe, Faust.

In das Bestandsverzeichnis aufgenommen  
unter Nr. **697**

1 9 2 4

Wilhelm Limpert Verlag, Dresden: A. 1, Marienstr. 16

Eigentum des  
Institutes für Leibeserziehung  
Innsbruck



(335.999)

601

**ulb.**   
Universitäts- und Landesbibliothek Trier



# Inhalts-Verzeichnis

	Seite
Zweck und Ziel dieser Ringerschrift . . . . .	7
Die Bestimmungen der D. T. über das Wettringen . . . . .	8
Die Vorschläge der Kreisturnwarte . . . . .	11
Die Vorzüge des Freiringens . . . . .	12
Die Ringsprache . . . . .	15
Ringplatz und Ringerkleidung . . . . .	17
Schmerzhaftes und gefährliche Griffe . . . . .	19
Winke zur Einübung des Freiringens . . . . .	20
Vorübungen . . . . .	22
Ringerschwünge	
Der Brustschwung mit Untergriff von vorn . . . . .	30
Der Kniefallschwung mit Zwiagriff . . . . .	32
Der Brustschwung mit Untergriff von hinten . . . . .	34
Der Drehschwung mit Kreuzgriff von hinten . . . . .	38
Der Genickschwung . . . . .	40
Der Ausheber . . . . .	42
Der Hüftschwung rücklings . . . . .	44
Der Schulterschwung mit Armgriff . . . . .	48
Der Rückenschwung mit Kopfgriff aus dem Knieen . . . . .	50
Das Unterlaufen . . . . .	52
Das Schloß . . . . .	54
Der Schenkelschwung . . . . .	56
Der Armdurchzug . . . . .	58
Das Überrollen . . . . .	58
Das Überstürzen . . . . .	60





# Bilder-Verzeichnis

	Seite
Die Auslage . . . . .	23
Befreien des Handgelenkes . . . . .	24
Der Genickzug . . . . .	25
Der Häkelgriff . . . . .	26
Die Bank . . . . .	26
Die Brücke . . . . .	27
Fußstellung beim Einspringen . . . . .	44
Abwehr gegen den Brustschwung mit Untergriff	31
Kniefallschwung mit Zwiagriff . . . . .	33
Die Mühle mit Untergriff von hinten . . . . .	35
Das Verschränken . . . . .	37
Drehschwung mit Kreuzgriff . . . . .	39
Genickschwung . . . . .	41
Der Ausheber beim Ansetzen . . . . .	42
Der Ausheber beim Ausleeren . . . . .	42
Hüftschwung rücklings beim Ansetzen . . . . .	45
Brustschwung mit Untergriff von hinten . . . . .	47
Aufladen zum Schulterschwung mit Armgriff . . . . .	48
Abwehr gegen den Schulterschwung mit Armgriff	49
Rückenschwung mit Kopfgriff . . . . .	51
Das Unterlaufen mit Kniegriff . . . . .	53
Das Schloß (Schloßbringen) . . . . .	55
Der Schenkelschwung . . . . .	57
Der Armdurchzug . . . . .	59
Das Überrollen . . . . .	59
Das Überstürzen . . . . .	61





## Zweck und Ziel dieser Ringerschrift

Die Veröffentlichung der verschiedenen Bestimmungen und der nachfolgenden Beschreibung von Schwüngen des Freiringens, das natürlich das gewöhnliche Ringen umschließt, hat den Zweck, das Ringen in der Deutschen Turnerschaft neu zu beleben und wirklich volkstümlich zu gestalten.

Man hofft bei unsern Jugendabteilungen eine lebendige Teilnahme für die wertvolle, alte deutsche Ringerkunst zu finden. Die hier gegebenen Beispiele von Schwüngen sollen nur anregen, nur eine Grundlage für Übungen und harmlose Wettkämpfe bei Jugendtreffen und Turnfahrten bilden. Es sollen nur Anfänge gegeben werden, aus denen unsere Jugend selbstständig neue Formen und Regeln entwickeln kann, vielleicht ein ganz neuzeitiges, volkstümliches deutsches Ringen ohne das häßliche Beiwerk des Berufsringertumes, eine Kunst, die draußen im Freien auf dem Rasen gepflegt wird, nicht auf dem beschränkten Raume der Ringermatte.

Unerwünscht ist die Bildung neuer Sonderabteilungen zur Pflege des Freiringens, erwünscht dagegen seine Aufnahme in den allgemeinen Turnplan, seine Förderung durch die Vereinsturnwarte und Vorturner besonders der Jugendabteilungen. Vielleicht finden sich auch in den Ringer-Riegen und bei den Schwerathleten unserer großen Turnvereine Männer ohne Vorurteil, die sich des Freiringens annehmen und bei seinem Wiederaufbau und Ausbau mithelfen.

Es ist nicht beabsichtigt, die jetzt bestehenden Regeln der Ringordnung der D.T., die allerdings nur eine Nachbildung der sportlichen Regeln sind, sogleich zu ändern. Ein Ausschuß von Fachleuten soll längere Zeit die Entwicklung des Freiringens verfolgen, die Erfahrungen bei Wettkämpfen prüfen und dann neue Bestimmungen vorschlagen. Helfer und Mitarbeiter aus



allen Kreisen der Deutschen Turnerschaft sind willkommen. Diese kleine Schrift will keine Vorschrift sein, sondern nur eine bescheidene Einladung zur Mitarbeit im Sinne der Deutschen Turnerschaft.

Also hastu daz fundamendt  
Nun will ich geben endt

(Ringerhandschrift aus dem 16. Jahrhundert)

## Die Wettkampfbestimmungen der D. T. über das Wettringen:

1. Die Ringkämpfer werden in zwei Gruppen gegliedert; die eine bilden die Turner, die während derselben turnerischen Veranstaltung, bei der sie ringen wollen, schon an einem anderen Wettkampfe teilgenommen haben, und die andere die Turner, die nur ringen.

2. In jeder Gruppe werden nach dem Körpergewicht vier Klassen gebildet. Zur I. Klasse gehören Turner, die im Ringeranzug bis zu 60 kg wiegen, zur II. Turner bis zu 70 kg, zur III. Turner bis zu 80 kg und zur IV. Turner über 80 kg.

Bei der Anmeldung hat der Wettkämpfer sein Gewicht im Ringeranzug anzugeben.

3. Nur die Angehörigen derselben Gewichtsklasse kämpfen unter sich. Es ist zwar den Siegern in den einzelnen Gewichtsklassen erlaubt, untereinander noch eine Entscheidung herbeizuführen, doch wird diese nicht gewertet.

4. Die Paare werden nach dem Körpergewicht zusammengestellt. Bei gleicher Körperschwere entscheidet die Körperlänge. Das leichteste Paar beginnt den Kampf.

5. Ist in einer Gewichtsklasse vor dem Beginn des Kampfes die Zahl der Ringer ungerade oder ergibt sich während des Kampfes eine ungerade Zahl, so nimmt der Ringer, der das geringste Körpergewicht hat, zunächst nicht an dem Wettkampfe teil. Nachdem



aber die Paare den ersten Kampf vollendet haben, ringt er mit dem Sieger, dessen Körpergewicht dem seinigen am nächsten steht.

Sind am Ende des Ringkampfes noch drei Ringer übrig, A, B und C (C bezeichnet dabei den leichtesten Ringer), so ringt zunächst A mit B und dann C mit dem der beiden Ringer A und B, der in dem eben beendeten Gang besiegt worden ist. Hierbei ergeben sich folgende Möglichkeiten: Es sei im ersten Gang A (B) Sieger, B (A) der Besiegte, dann ringt C mit B (A). Wird in diesem Gang C von B (A) geworfen, dann ist A (B) der erste Sieger, B (A) der zweite. Wird aber C Sieger in dem Gang, den er gegen B (A) macht, so scheidet B (A) vollständig aus, und A (B) ringt mit C um den ersten Sieg.

6. Die Kämpfe finden auf einer Ringmatte statt.

7. Jeder Kampf wird von drei Kampfrichtern beurteilt. Einer von ihnen wird zum Zeitnehmer bestimmt.

Ein Kampfrichter gibt das Zeichen zum Beginn des Kampfes durch den Befehl: „Fertig!“ „Los!“

8. Gegenstand des Angriffes ist der Oberkörper oberhalb der Hüfte.

Untersagt ist es, zu stoßen, zu kraken, ein Bein zu stellen, die Arme auf dem Rücken über einen rechten Winkel hinaus zu verdrehen, einzelne Finger zu verdrehen, „Stranguliergriffe“ oder die sogenannte „Krawatte“ anzuwenden und sich an den Haaren oder an den Kleidern des Gegners oder an der Matte festzuhalten.

Der „Ausheber“, auch aus dem Stand, ist nur erlaubt, wenn der Angreifer bei der Durchführung mit zu Boden geht. Den Gegner dabei fallen zu lassen, ist unter allen Umständen verboten.

Bei der Ausführung eines verbotenen Griffes wird der Ringer verwarnet, nach drei Verwarnungen vom Wettkampf ausgeschlossen.



9. Besiegt ist, wer zuerst mit beiden Schultern die Matte berührt und, wenn auch nur für einen Augenblick, in dieser Lage festgehalten wird.

Es genügt, um einen Sieg festzustellen, wenn ein Kampfrichter erklärt, er habe gesehen, wie der eine Ringer mit beiden Schultern gleichzeitig die Matte berührt hat.

Überrollen des Gegners über beide Schultern zählt nicht als Sieg.

Wer den Kampf vorzeitig aufgibt, gilt als besiegt.

10. Der erste Gang jedes Ringkampfes darf höchstens zehn Minuten dauern. Nach Ablauf von sieben Minuten werden die Ringer durch einen lauten Zuruf des Zeitnehmers darauf aufmerksam gemacht, daß der Gang in drei Minuten beendet sein muß.

Wird der Kampf innerhalb zehn Minuten nicht entschieden, so treten die Ringer nach einer Minute zu einem zweiten Gange an, der höchstens drei Minuten dauern darf. Besiegt ist dann der, der zuerst zu Boden muß, und zwar in Fortsetzung eines Griffes, der vom Gegner im Stand oder im Knien genommen worden ist.

Bleibt auch der zweite Gang unentschieden, so wird nach einer abermaligen Pause von einer Minute der dritte Gang begonnen; der darf ebenfalls nur drei Minuten dauern. In diesem Gange wird durch Punktwertung entschieden. Mit einem Punkt wird jeder ordnungsmäßige vollständige Griff gewertet, den der Ringer beim Gegner anbringt. Sieger ist der, dem binnen drei Minuten die meisten Punkte zugesprochen werden. Die Punkte sind von einem Kampfrichter laut zu zählen.

11. Der Sieger jeder Ringerklasse erhält eine Ehrenurkunde, sein letzter Gegner durch Namensnennung eine ehrende Anerkennung.



## Die Vorschläge der Versammlung der Kreisoberturnwarte und Männerturnwarte am 15. April 1924 in Dresden

Die Vorschläge der Versammlung der Kreisoberturnwarte und Männerturnwarte am 15. April 1924 in Dresden:

1. Die Einteilung zum Ringen geschieht in freiester Form nach der Größe. Bis zu 15 Ringern wird nur eine Gruppe gebildet, deren letztes Paar als Sieger gilt. Von 16 Mann an werden Gruppen zu acht Mann nach der Größe gebildet. Unter vier Mann wird nicht gerungen. Bei ungeraden Zahlen sind die Bestimmungen von Punkt 5 der Ringordnung (S. 8) sinngemäß anzuwenden.

2. Die Kämpfe finden auf geeignetem Boden ohne Raumbeschränkung statt.

3. Gegenstand des Angriffes ist der ganze Körper. Auch die Beine dürfen beim Angriffe gefaßt und benutzt werden (Schenkel-, Knie-, Fußgriffe, Haken, Verschränken).

4. Geworfen ist, wer sitzend oder liegend zuerst den Boden berührt, auch mit einem Oberschenkel, einer Schulter, der Seite oder dem Bauche. Erlaubt ist also Knien, Bank, Liegestütz, Brücke, Handstehen, Handgehen, Kopfstehen usw. — Kommen beide Kämpfer gleichzeitig in die Lage des „Geworfenseins“ (s. oben), so ist der Gang unentschieden. Besiegt ist erst, wer zweimal geworfen ist. Wenn also zuerst A, dann B siegt, muß weitergerungen werden.

5. Im übrigen gelten die Bestimmungen der alten Ringordnung (S. 8), soweit sie nicht mit den unter I bis 4 gemachten Vorschlägen in Widerspruch stehen.





## Vorzüge des Freiringens

Zwei Merkmale sind dem Wesen der deutschen Turnkunst ganz besonders eigentümlich: die allseitige Ausbildung des ganzen Körpers und das offen hervortretende Überwiegen der Gewandtheit bei dem Wettstreite mit der Kraft.

Ein Ringen, das alle Gliedmaßen unseres Körpers gegen alle Glieder des gegnerischen Leibes in Bewegung setzt, entspricht der allseitigen Ausbildung des Turners und gibt der Gewandtheit den größten Spielraum.

Die Übungen an Reck und Barren, der gemischte Sprung und das Schwingen am Pferd, wo Arme und Beine sich unterstützend betätigen, sind nach einer Seite hin vorbildlich. Nach der anderen Seite sind es unsere vollstümlichen Übungen. Hier ist uns die natürliche und darum schöne Haltung überall maßgebend. Demnach müssen wir als Turner dem klassischen Vorbilde der Hellenen und dem Beispiele der Schweizer Turner folgen und zum Freiringen übergehen. Ein Berühren des Erdbodens mit dem Rumpfe macht beim Geräteturnen, beim Springen und Werfen die Übung ungültig. Man soll beim Turnen nicht fallen. Beim altdeutschen Ringen galt der als geworfen, der „hingesezt“ oder auf Bauch, Seite oder Rücken geworfen wurde. Ähnlich war es bei dem Ringen der Hellenen. Das Wälzringen kam zur Zeit des Verfalles auf, als Berufsringer auftraten.

Französische Berufsringer haben erst zu Ende des vergangenen Jahrhunderts bei uns die sportliche Beschränkung eingeführt, daß der Geworfene mit beiden Schultern den Boden berühren muß, und zwar auf der Ringmatte.

Diese Bestimmung ist die Ursache der unschönen, langweiligen Wälzkämpfe, die wir bei den athletischen Ringkämpfen beobachten. Unseren Turnern hat sie den Ring-



Kampf verleidet. Bezeichnend ist es, daß die gegenwärtig geltende Ringordnung der D. L. (S. S. 10, Punkt 10) kein anderes Mittel zur Beendigung langer Kämpfe hat, als eben die Änderung dieser Bestimmung und danach sogar zur Punktwertung greift.

Wie schwer es außerdem zu entscheiden ist, ob ein geworfener Ringer mit beiden Schultern den Boden berührt und ob er wirklich „einen Augenblick“ (Punkt 9 der Ringordnung) in dieser Lage festgehalten wird, weiß jeder, der als Kampfrichter auf der Matte mit herumgekrochen ist.

Gegenüber dem sogenannten griechisch-römischen Ringkampf, dessen Regeln aus Frankreich zu uns gekommen sind, gestattet das Freiringen wie das altdeutsche, schweizerische, österreichische und amerikanische Ringen alle Griffe, mit Ausnahme der schmerzhaften Griffe. Es ist also ein natürliches Ringen gegenüber einer rein sportlichen Kunstform.

Dabei ist es weder roh noch gefährlich. Jedenfalls sind nach den Mitteilungen des Eidgenössischen Turnvereins beim Freiringen weniger Verletzungen vorgekommen als bei anderen Turnübungen. Der kleine, leichte und gewandte Ringer ist beim Freiringen gegenüber dem schweren und langen Athleten nicht so im Nachteil wie beim französischen Ringen, wo man eine sorgfältige Trennung in Gewichtsklassen durchführen mußte.

Wegen der Vielseitigkeit der Griffe und Schwünge zieht sich der Kampf nicht so lange hinaus wie bei jenem Ringen, besonders wird ein langer, das Herz leicht überanstrengender Bodenkampf vermieden.

Es ist ferner ein Vorzug des Freiringens, daß nicht eine, vielleicht zufällige, Niederlage den Sieg entscheidet, sondern erst zwei Niederlagen abgewartet werden können. Trotzdem wird sich das Freiringen immer sehr schnell entscheiden und niemals so in die Länge ziehen, wie die meist übermäßig langen Bodenkämpfe der Athleten.



Hier ist ebenfalls eine wichtige Forderung erfüllt, die wir bei allen turnerischen Wettkämpfen stellen müssen. Das deutsche Turnen ist für große Massen bestimmt, seine Wettkämpfe werden trotz aller Vorkämpfe noch Massenkämpfe sein und auch beim Deutschen Turnfest gestalteten sich ehemals die Ringkämpfe zu Massenkämpfen mit 16 Mann in jeder Gruppe, wenn auch jeder Kreis nur die besten vorschickte. Ebenso wünschen wir, daß sich bei Sommerturnfesten und Turnfahrten möglichst viel Turner am Wettringen beteiligen, nicht nur einige bekannte Größen.

Je flotter der Gang sich abspielt, je schneller sich Angriff, Abwehr und Gegenschwung folgen, um so anregender ist die ganze Übung für die Zuschauer. Langes Liegen und Lauern auf dem Erdboden macht das Ringen für den Laien langweilig und lächerlich und kann ihm keine Anhänger gewinnen.

Darum ist die Schnelligkeit und kurze Dauer des Freiringens auch turnerisch wichtig und nicht sein geringster Vorzug.





## Ringsprache

Ein Schwung oder Ringerstück zerfällt in das Herantreten an den Gegner, das Erfassen des Gegners oder den Griff, wobei der Angreifer sich auch drehen kann: Einspringen oder Einwinden. Nun kann der Angegriffene entweder einfach gedreht und zu Boden gedrückt oder gezogen werden, oder er wird gehoben (aufgeladen) und dann durch eine drehende Bewegung des Angreifers selbst zu Boden gebracht: Ausleeren oder Wurf.

Eine Folge von Schwüngen und Gegenschwüngen heißt ein Gang, bei Jahn ein Rung.

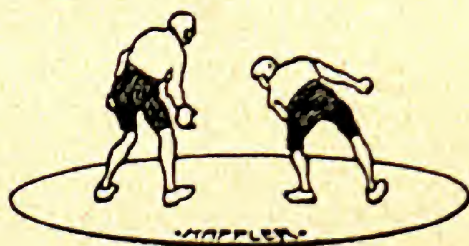
Habe ich z. B. einen Gegner mit Zwiegriff von vorn erfaßt, so kann ich ihn mit Brustschwung werfen, mit Kniefallschwung herunterziehen und drehen, ich kann ihn mit Schenkelschwung über mein seitgestelltes Bein werfen, kann ihn durch den Haken zu Fall bringen oder mit überlegener Kraft einfach niederdrücken. Dem Auge wird sich jedesmal ein anderes Bild bieten, obwohl der Griff immer gleich bleibt.

Als Gegenbeispiel diene der Hüftschwung rücklings. Das Wesentliche dabei ist, daß ich dem Gegner meine Hüfte in den Bauch stemme, ihn darauf lade und darüber hinweg schwinde, wobei ich ihn — beim Hüftschwunge rechts — mit der linken Hand am rechten Oberarm erfasse. Ob nun mein rechter Arm bzw. meine rechte Hand durch Hüftgriff, Nackengriff, Halsgriff oder Armgriff das Ziehen der linken Hand unterstützt, ändert am Aussehen des Schwunges wenig. So rechtfertigt sich hier die Bezeichnung Hüftschwung aus der Erscheinungsform der ganzen Übung. Ich unterscheide nun weiterhin bloß freie und feste Schwünge. Bei den festen Schwüngen lade ich den Gegner auf und werfe mich mit ihm zu Boden, die Drehungsachse liegt meist im Körper des Angreifers, bei den freien Schwüngen meist im Körper des Angegriffenen. Zur



Benennung der freien Schwünge genügt gewöhnlich schon die Hinzufügung des Griffes und der Ausgangsstellung. Hierher gehört z. B. auch das Herumdrehen des Gegners im Knien mit Nackenhebel, das Überrollen und Überstürzen.

Die Benennung der festen Schwünge richtet sich nach dem Körperteile des Angreifers, womit er den Gegner außer mit den Armen noch hebt, stemmt, schwingt, die Bezeichnung des Griffes aber nach dem Körperteil des Angegriffenen, den der Gegner gefaßt hat. Die Ausdrücke vorlings, seitlings, rücklings, rechts und links beziehen sich auf den Angreifer, ebenso vorwärts, rückwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts, dagegen die Bezeichnungen vorn, hinten, vom Kopf her usw. auf den Angegriffenen. Ich versuche also etwa einen Brustschwung vorlings von hinten oder einen Hüftschwung rücklings von vorn her am Gegner. Kunstausdrücke wie Mühle, Bank, Ausheber und Nackenhebel sind berechtigt, alte deutsche Namen wie Rädlein und Schloß willkommen.





## Ringplatz und Ringerkleidung

Der natürlichste Ringplatz ist der Rasen des Waldes und der Wiese, im Notfalle auch eine Sandgrube oder ein steinfreies Stück Feld. In der Halle ist nur selten weicher Boden mit Lohe, Sand und Sägespänen vorhanden. Die Ringermatten sind sehr teuer, sehr schwer und nicht leicht aufzubewahren und rein zu halten. Oft genug hatten die Vereine kostspielige Matten angeschafft und dann waren die Mitglieder zu bequem, sie herbeizuholen und wegzuschaffen. Zeplin empfiehlt in seinem Buche über den Ringkampf (Berlin, Weidmann, 2. Aufl. 1922) je vier Sprungmatten mit den zusammenstoßenden Ecken aneinander fest zu schnallen. Er läßt vom Sattler zwei kreuzweise auf eine starke Lederscheibe aufgenähte Lederriemen zum Schnallen anfertigen und unter alle Ecken der Matte Ringe nähen. Nun kann man zwei schräg gegenüberliegende Mattenecken mit einem und die beiden anderen Ecken mit dem anderen Riemen zusammenschnallen. Da beide Riemen auf die Lederscheibe aufgenäht sind, kann ein Verschieben der Matten nicht vorkommen, besonders wenn unter allen Mattenecken Ringe angebracht sind, so daß auch die am Rande der Ringfläche paarweise zusammenstoßenden Mattenecken mit einem einfachen Riemen zusammengehalten werden können. Freilich ist auch die Ringmatte das einzige Gerät des Ringers und ebenso gering sind seine Ansprüche an Kleidung. Er bedarf nur einer kurzen Hose, keines Hemdes und keiner Strümpfe, höchstens weicher Ringerschuhe. Schnallen an der Hose oder am Gürtel und Ringe an den Fingern sind zu verbieten. Die Nägel müssen an Händen und Füßen kurz geschnitten sein. Darauf ist bei Wettkämpfen, aber auch bei gewöhnlichen Übungen, gerade beim Freiringen genau zu achten, ebenso darauf, daß der nackte Körper, besonders Füße



und Achselhöhlen, nicht nur nach dem Ringen sauber gewaschen werden, sondern schon vorher.

Die Freude am Nackturnen ist jetzt allgemein und wird sicher dazu beitragen, die Einführung des Freiringens in den Turnvereinen zu erleichtern.

Guter Gesell nicht verzage  
Bis fest und ring wol die Wage.

Sabian von Auerwald 1887.





## Schmerzhaft und gefährliche Griffe

Die Urteile über die Gefährlichkeit des Ringens sind nicht immer unberechtigt und beim Freiringen besonders zu fürchten, weil man glaubt, daß hier eben alles erlaubt sei.

Natürlich sind aber schmerzhaft und gefährliche Griffe hier ebenso verboten wie bei jedem anderen Ringen. Es ist dringend notwendig, daß der Leiter ganz besonders und wiederholt darauf aufmerksam macht und streng dagegen einschreitet. Die Ausbildung unserer Polizei im japanischen Ringen hat eine ganze Anzahl gefährlicher Griffe beinahe volkstümlich gemacht, so daß auch unsere Jugend sie kennt. Um so vorsichtiger müssen wir beim Kür-Ringen und Ernstkampfe sein. An geeigneter Stelle ist bei allen Schwüngen auf un-erlaubte Griffe hingewiesen, einige zweifelhafte Griffe sind überhaupt nicht erwähnt worden. Trotzdem sei auch an dieser Stelle nochmals ausdrücklich vor allen Griffen gewarnt, die die großen Halsschlagadern einschnüren, den Kehlkopf beschädigen können, die Atmung beeinträchtigen oder die Halswirbelsäule verrenken können. Hierher gehören von den athletischen Griffen die unvollständige und die klassische Kravatte, das Halsband und der Nußknacker. Ebenso ist das Erfassen einzelner Finger oder Zehen, das Zusammendrücken der Finger, das Verdrehen und Überstrecken des Armes, das Schlagen gegen den Hals beim Genickzug und das Treten mit Knie oder Fuß streng zu untersagen.





## Winke zur Einübung des Freiringens

Zur Belebung des Ringens gehört zunächst im Gau oder Verein ein Mann, der den Übungsstoff nach einer Vorschrift und guten Bildern durcharbeitet und für seine Verhältnisse ordnet. Er darf nicht zu alt sein, um selbst mit zu ringen und einen Gang mit seinen Genossen zu wagen, sonst fehlt seinem Lehrgange die Frische. Ein Turnlehrer ist hier wie immer natürlich im Vorteil, denn er kann mit seinen Jungen Griffe und Stellungen, Schwung und Wurf vorher in der Schule durchnehmen, dabei in erster Linie sich selbst üben und verbessern, kleine Vorteile und Kunstgriffe erspähen, Gefahren erkennen lernen. Er wird dann seine Turner schneller fördern, weniger langweilen. Außerdem übt er dabei sein Auge und kann in Zukunft so schnell sehen, wie gerungen wird.

Da nun aber zum Ringen bekanntlich zwei gehören, so braucht selbst der beste Ringmeister zum Vorzeigen der Übungen einen Gehilfen. Den kann er ja schließlich an Ort und Stelle aus der Schar seiner Turner aussuchen, besser aber ist es, wenn er sich einen oder zwei geschickte Freunde vorher einübt, wie der Fechtmeister seine Vorsechter. Der Lehrgang könnte dann folgender sein: Der Lehrer ringt mit einem Gehilfen den Gang zweimal durch, wobei er zuerst als Angreifer siegt, dann als Verteidiger fällt. Hierauf zerlegt er den Gang in seine Teile und läßt von zwei Gehilfen die entsprechenden Stellungen einnehmen und dann nochmals Griff, Schwung und Wurf in glatter Folge durchführen. Wenn zwei Gehilfen da sind, wird dann die Turnerschar in drei Riegen eingeteilt und von ihnen und dem Lehrer im einzelnen unterwiesen (freies Üben). Nun erst wird im Kreise zu Paaren angetreten, um nach Art des Freiübungsbetriebes auf Zuruf die



Stellungen einzunehmen. Hierbei verbessern Leiter und Gehilfen fehlerhafte Griffe und falsche Haltungen. Fehlen ihm die Gehilfen, so wird der Leiter die Aufstellung in der Gasse dem Kreise vorziehen. Nach dieser Prüfung ringen alle Paare einzeln im Kreise den Gang zweimal durch mit dem oben angegebenen Wechsel. Den Schluß bildet jedesmal ein Wettkampf im Freiringen, wobei der Leiter und seine Gehilfen sich zu Kampfrichtern ausbilden. Die Einübung nur eines Schwunges bietet vollkommen genügenden Stoff für eine Ringstunde nach dieser Art. Die Abwehr und der Gegenschwung bleiben der nächsten Stunde mit der Wiederholung des Schwunges vorbehalten. Es ist besser, wenn wenige Schwünge sicher eingeübt werden, als vielerlei zu lehren. Der Angriff wird immer planmäßig bleiben, die Abwehr soll aber jedem so in Fleisch und Blut übergehen, daß er sie an richtiger Stelle ohne Nachdenken unwillkürlich ausführt.

Ehe man mit der Einübung der bekannten Schwünge beginnt, soll man die auf Seite 22 angeführten Vorübungen durchnehmen, dann aber sofort mitten in das Kampfgetriebe hineingehen, sonst wird die Sache langweilig.

Ja man kann sogar eine ganz freie Lehrweise wählen und der Jugend die Erfindung der Schwünge und Griffe scheinbar selbst überlassen. Hierbei treten die ungeübten Jugendturner — bei älteren Turnern empfiehlt sich das Verfahren nicht — sofort zum Ernstkampfe im Freiringen an. Es wird natürlich eine wüste Balgerei. Der Lehrer hat aber Gelegenheit, bei den einzelnen Paaren verbessernd einzugreifen und so gleichsam aus dem Rohstoffe ein Kunstgebilde herauszuarbeiten. Übrigens kann man auch an einer solchen Balgerei leicht beweisen, wie naheliegend und natürlich die meisten Schwünge des Freiringens sind.

Vielleicht lassen sich die Vorturnerstunden unserer Gaue zur Abhaltung solcher Lehrgänge zum Teil verwenden, auch bei den regelmäßigen Wanderungen unserer Jugendturner könnten geordnete Ringübungen einen Platz finden.



## Vorübungen

Ehe man mit der Einübung einzelner Schwünge beginnt, ist es ratsam, die wichtigsten Griffe, Stellungen und Bewegungen gesondert zu zeigen und ausführen zu lassen und dabei die richtigen turnerischen Bezeichnungen wie vorlings, rücklings, Rist- und Kammhaltung, Speichgriff usw. den Übenden einzuprägen, die Lage der Hals-, Nacken-, Rücken- und Hüftgegend am nackten Körper zu zeigen und die gefährlichen und verbotenen Griffe sorgfältig zu erläutern und vorzuführen.

## Die Auslage

Die Auslage (Wage) beim Freiringen ist tiefer als beim gewöhnlichen Ringen, da der Freiringer auch seine Beine gegen einen schnellen Angriff decken muß. Nur der Kopf muß aufgerichtet bleiben, da ich Arme und Beine des Gegners überwachen muß, ehe wir aneinander geraten. Sonst gleicht die Haltung etwa der Auslage beim Stoßfechten, nur die Armhaltung ist anders, wie unser Bild I zeigt.

## Fassen und Befreien der Handgelenke

Bei der Einleitung des Angriffes werde ich oft ein Handgelenk des Gegners mit einer Hand oder mit beiden Händen zu fesseln suchen oder ihm absichtlich eine Hand zum Angriff entgegenstrecken. Faßt er das Handgelenk nur mit einer Hand, so kann ich es nach Wunsch durch Winden und Drehen leicht wieder befreien. Gefährlich ist es, wenn er meinen Unterarm mit zwei Händen beiderseits faßt, da er mich dann vielleicht zum Angriff von hinten herumreißen oder, mit festem Griff einspringend, zum Schulterschwingen aufladen kann. Ich befreie mich daher lieber durch Zugreifen meiner (l.) Hand an der (r.) gefesselten Hand, wobei ich mit dem (l.) Unterarm auf das (r.) Handgelenk des Gegners drücke (Bild 2). Durch



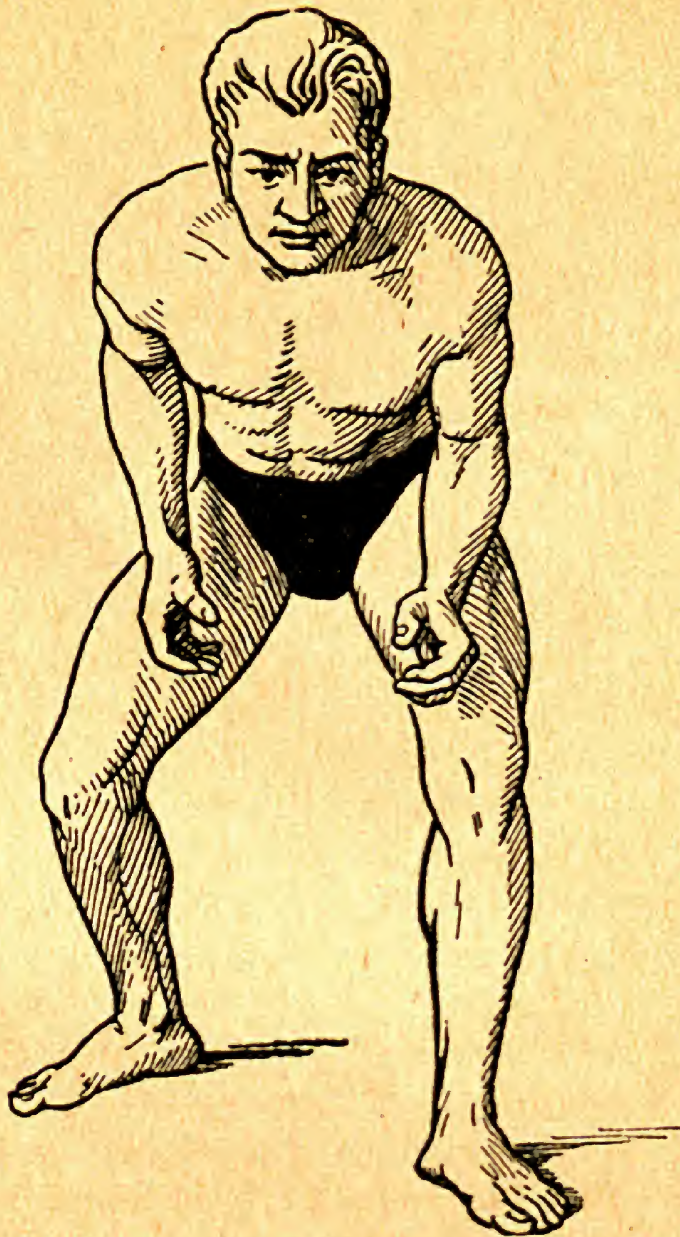


Bild I, Die Auslage (Wage)

Erstlich so siehe auff, ob der Man hoch oder nidrig zu dir gehet. Gehet er hoch, so darffstu dich nichts besorgen und magst die stücke, so du im sinn hast, frey nemen. Gehet er aber nidrig so habe dein inn guter acht.

Sabian von Auerwald, 1537



das einfache Hochreißen des gefesselten Handgelenkes würde ich dem Gegner nur Gelegenheit zu wirksamen Angriffen bieten.



Bild 2, Fassen und Befreien der Handgelenke

## Der Genickzug

Ich kann den zu weit in der Auslage vorgebeugten Gegner aber auch mit einer Hand hinten am Genick fassen und mit kurzem Ruck auf mich zu ziehen, so daß er vielleicht gar zu Boden fällt, mindestens aber für kurze Zeit in eine ungünstige Haltung gerät, die ich zum Angriff benutze. Will ich den Angriff in bestimmter Absicht ernster gestalten, so stemme ich meinen linken Ellbogen gegen die Brust des Gegners, während ich mit der linken Hand sein Genick fasse. (Bild 3). Löst er diesen Griff durch einen aufwärts gerichteten Schlag, so gibt er sich leicht Blöße zum eigentlichen Angriff, kann aber auch mich in ungünstige Lage bringen, vielleicht sogar herum-drehen.

Der sogenannte „Doppelte Genickzug“, wobei der Kopf des Gegners zwischen die Unterarme geklemmt und stark gezerrt wird, gehört m. E. zu den schmerzhaften Griffen.



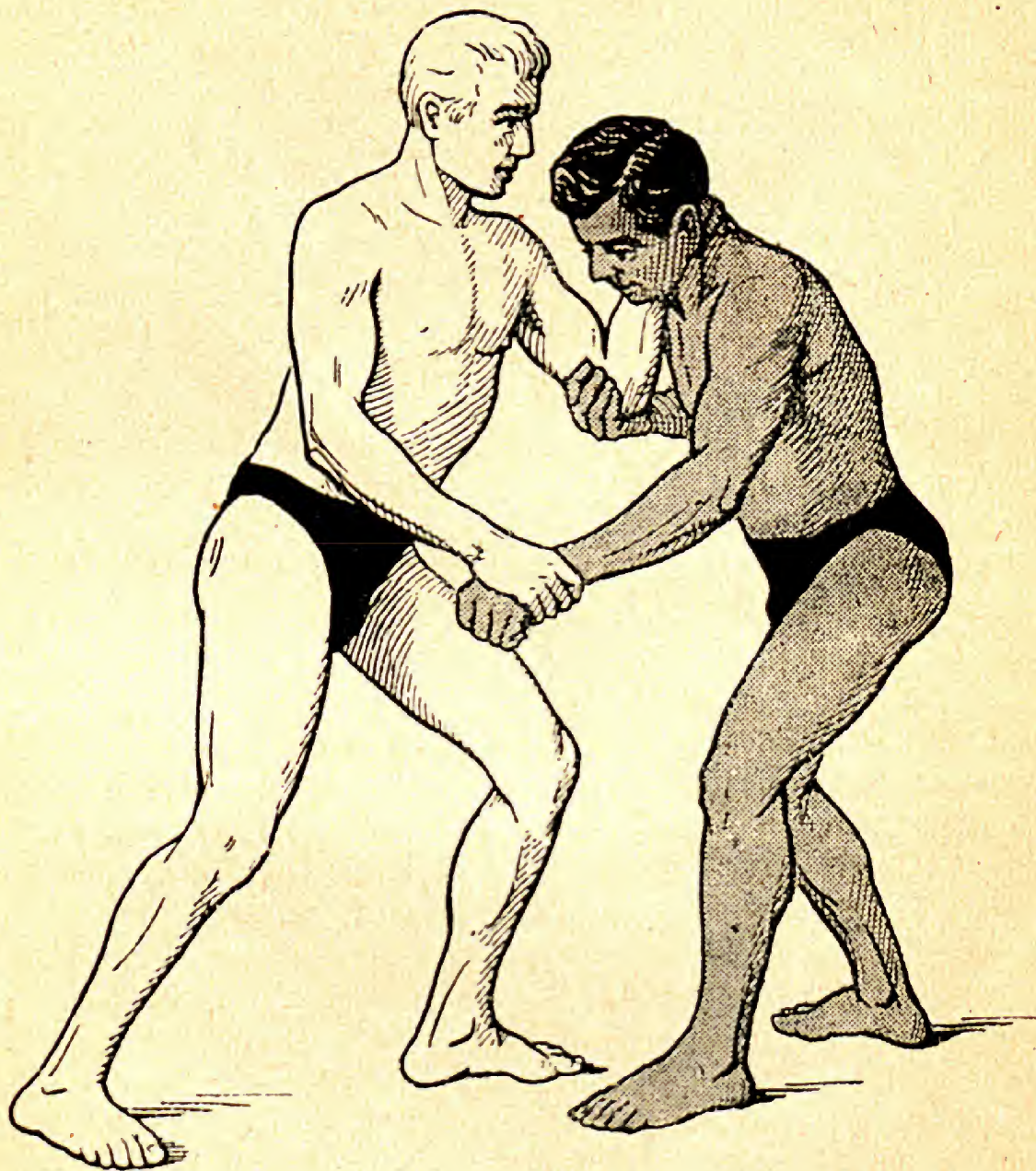
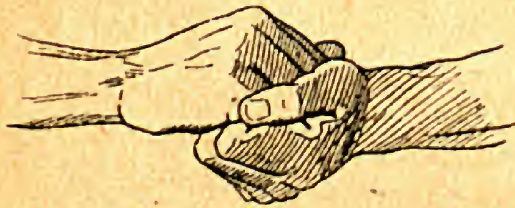


Bild 3, Genickzug



## Die Handfassungen

Beim Umschlingen und Heben des Gegners ist oft eine feste Vereinigung meiner Hände notwendig. Ich kann mein anderes Handgelenk fest umfassen, kann die Finger wie beim Händefalten verschränken oder kann sie mit



Häkelgriff (Bild 4) leicht lösbar vereinigen. Der letztgenannte Griff ist vorzuziehen.

## Das Einspringen

oder Einwinden ist eine Bewegung, die dem Anfänger widerstrebt, weil er dabei dem Gegner den Rücken zukehrt. Man dreht sich auf einem Fuße mit  $\frac{3}{8}$  Drehung links oder rechts herum, setzt das freie Bein seitwärts vom Gegner nieder und preßt den Rücken an dessen Bauch. (Vgl. Bild 16).

## Die Bank

Die Bank ist ein Liegestütz vorlings mit Knien. Bei der Ringerbank sollen die Arme leicht gebeugt sein, der Bauch nahe den geschlossenen Oberschenkeln liegen, das Gesäß über den Fersen, also „Froschhaltung“ wie auf Bild 5.

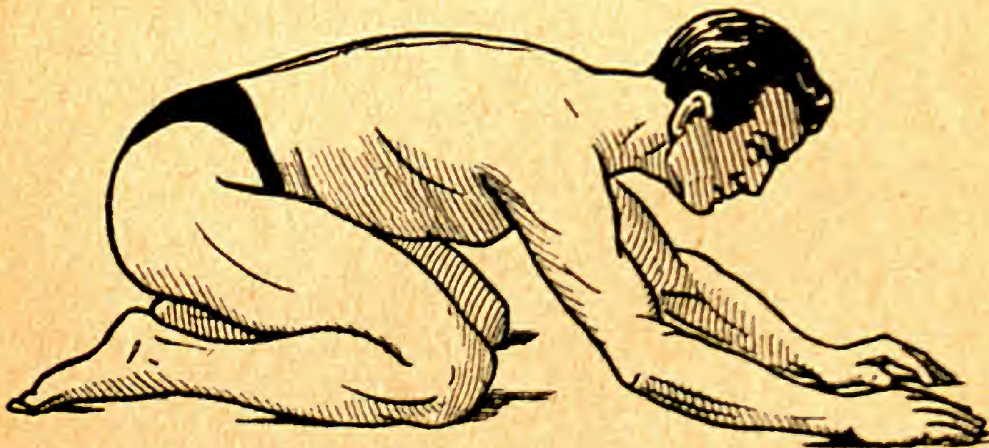


Bild 5, die Bank



## Die Brücke

Die Brücke ist ein Liegestütz rücklings, wobei außer den Füßen eigentlich nur der Kopf den Boden berührt. Daneben können auch Hände und Unterarme aufstützen. (Bild 6). Man übt sie aus dem Emporrichten aus dem Liegen rücklings oder gelangt durch Rückbeugen über einen in der Bank knienden Turner zur Brücke oder durch Überschlag aus dem Kopfstehen mit entsprechender Unterstützung. Auch das Drehen im Kopfstehen und das Senken aus dem Kopfstehen zum Stand, Hockstand oder Knien kann geübt werden.

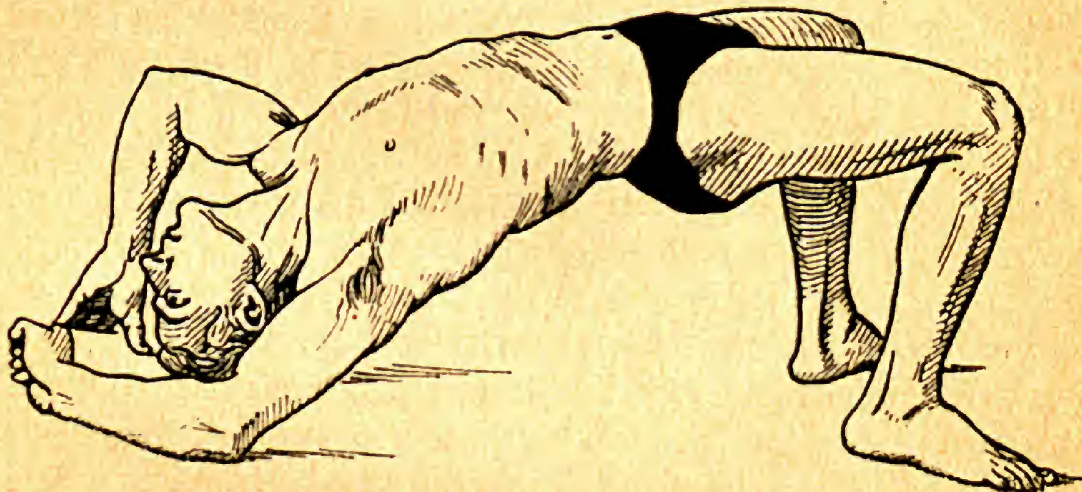


Bild 6, die Brücke

## Der Nackenhebel

Der Nackenhebel ist ein ungefährlicher Griff zur Unterstützung und Sicherung vieler Schwünge. Man übt ihn, bis er geläufig wird, an gebückt stehenden oder knienden Turnern von der Kopfseite, von der Fußseite und von der Flanke her mit einem Arme und mit beiden Armen.

Die Hand des Angreifers bohrt sich dem Gegner von hinten her durch die Achselhöhle und schiebt sich weiter hinter dem Kopf bis zum Genick. (Vgl. Bild 25). Die Hebelwirkung macht sich durch Hebung der Schulter und Drehung des Rumpfes geltend.



## Der Haken

Der Haken ist ein Hauptgriff des Freiringens, und zwar ein Beingriff, der langsam oder schlagartig erfolgen kann. Man faßt zur Einübung den Gegner mit Untergriff links, tritt mit dem rechten Fuß hinter seine linke Ferse, hebt das rechte Knie ein wenig und schlägt mit dem Unterschenkel gegen seine Wade oder in seine Kniekehle oder zieht ihm mit dem gekrümmten und gedrehten Fuß den linken Fuß weg, wobei man natürlich den Gegner hält. Ein vollständiges Umwinden des gegnerischen Beines, so daß die Fußspitze meines rechten Fußes noch um das Schienbein des Gegners herumgreift, ist zu verbieten und hat auch keinen Zweck. Sonst ist aber der Haken weder roh noch gefährlich. (Vgl. Bild 21).

## Die Mühle

Die Mühle ist ein Kreisschwung, durch den man verhindern will, daß der gehobene Gegner vor dem Wurf wieder auf die Beine kommt. Ich fasse den Gegner möglichst bequem mit Untergriff von vorn oder hinten oder mit Zwiagriff, hebe ihn hoch und drehe mich schnell um meine Längsachse, so daß sein Körper fast wagrecht durch die Luft geschleudert wird. Das Loslassen fällt beim Üben weg. (Vgl. Bild 10).





15 Ringerschwünge



## Der Brustschwung mit Untergriff von vorn (Bild 8)

Wenn es mir gelingt, einen ungeübten oder unvorsichtigen Gegner mit beiden Händen unter den Armen zu fassen oder den Zwiagriff, oder halben Untergriff, durch Einzwängen der äußeren Hand in den ganzen zu verwandeln, suche ich ihn auch sofort so vollständig und ergiebig als möglich zu gestalten. Ich schiebe die Arme so weit durch, daß ich mit meiner rechten Hand hinten das Handgelenk der linken umfassen kann und ziehe den Gegner mit festem Druck auf sein Kreuz dicht an mich heran. Dann hebe ich ihn mit leichtem Rückbeugen meines Oberkörpers, lade ihn auf meine Brust, schwinde ihn im Pendelschwung nach rechts und werfe mich mit ihm, ehe er wieder festen Stand fassen kann, mit  $\frac{1}{8}$  Drehung links nach der linken Seite hin zu Boden.

Diese Art ist einfach und sicher im Erfolg. Einen kleineren und schwächeren Gegner kann ich auch durch bloßen Druck niederstauchen oder rückwärts drängend überlaufen oder durch den äußeren Haken zu Fall bringen, der dann aber leicht unnötig hart wird. Die Brücke wird ihm bei diesem Schwunge so wie so kaum gelingen.

Abwehr und Gegenschwünge sind nur dann möglich, wenn ich diesen einfachsten aller festen Schwünge nicht schnell und kräftig ausführe.

Abwehr: Der Gegner drückt beide Hände mit Spaltgriff von innen her gegen meine Oberarme oder er drückt seinen linken Unterarm, dessen Handgelenk seine rechte Hand umschließt, gegen meine Stirn (Bild 8), so daß ich ihn nicht „kurzziehen“ kann (ein entsprechender Druck gegen die Kehle ist zu verbieten, da er den Kehlkopf verletzen kann).

Gegenschwünge: Wenn ich den Gegner nur locker umfasse, kann er sich zum Hüftschwunge mit Nackengriff herumdrehen, während ihm das bloße Ausdrehen





Bild 8, Abwehr gegen den Brustschwung mit Untergriff



keinen Vorteil bringt, sondern mir nur den Untergriff von hinten verschafft. Dagegen wird ein großer und kräftiger Gegner mir vielleicht die Arme von außen zusammenpressen und einen Schwung mit Obergriff anbringen.



### Der Kniefallschwung mit Zwiegriff (Bild 9)

Ich habe bei einem gleichstarken Gegner rechts Untergriff bekommen, links Obergriff. Ein Vorgehen, wie beim Brustschwung mit Untergriff, wird kaum Erfolg haben, sondern nur die bekannte Sägebockstellung durch Zurücktreten herbeiführen. Da lasse ich mich schnell entschlossen auf das Knie des zurücktretenden rechten Beines fallen, ziehe kräftig mit meiner linken Hand außen am rechten Arme des Gegners, drücke fest mit meinem — Untergriff habenden — rechten Arm und drehe mich mit dem Gegner links. (Bild 9). Durch die Wucht des Fallschwunges sinkt er zu Boden, durch die Drehung komme ich oben auf. Noch vorteilhafter wird der Angriff, wenn ich bei Untergriff rechts nicht rechts sondern links aufkniee. Gefährlich bleibt die Sache immer etwas, denn wenn sich der Gegner zu Beginn des Schwunges gerade auf mich wirft, so kann ich die Drehung nicht ausführen und falle auf den Rücken.



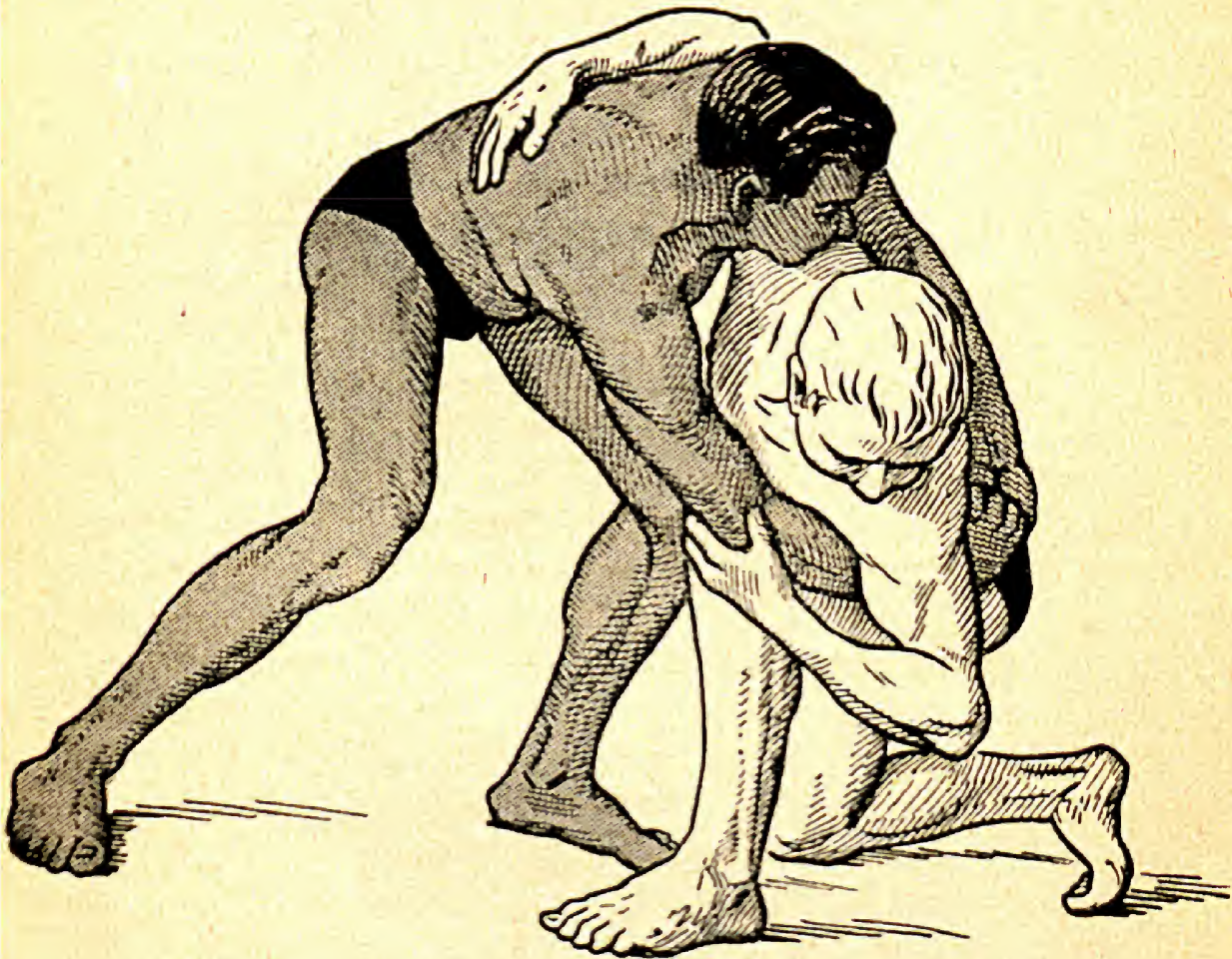


Bild 9, Kniefallschwung mit Zweigriff



### Der Brustschwung mit Untergriff von hinten (Bild 10 und 11)

Bei einem mißlungenen Angriff meines Gegners erhalte ich Untergriff von hinten, den ich durch Brustschwung in mehrfacher Weise ausnutzen kann. Entweder schwinde ich den Gegner beim Aufladen vorwärts, so daß die Beine in eine Art Vorhebbalte gelangen und setze ihn dann mit leichtem Kniebeugen zu Boden oder ich wende die Mühle an (Bild 10) oder ich drehe den Gegner, der mir mit dem Rücken auf der Brust liegt, nach links in eine seitliche Haltung, wobei mein rechter Arm seinen rechten Arm festhält, und werfe ihn nach rechts. Dabei kann ich auch mit der linken Hand zur größeren Sicherheit Nackenhebel nehmen.





Bild 10, die Mühle mit Untergriff von hinten



**Abwehr:** Der Gegner faßt meine Hände, schiebt sie abwärts, neigt sich vorwärts und stellt ein Bein zurück, ehe er gehoben wird. Ist er gehoben, so kann er durch Beinverschränken jeden weiteren Schwung verhindern und mich ermüden.

**Gegenschwünge:** Lasse ich ihn, der Verschränkung (Bild II) ledig, schließlich wieder mit gelockertem Griff zu Boden, so kann er mich durch Kniezug rücklings hinsetzen oder vorwärts durch Rückenschwung mit Kopfgreif zu Fall bringen. Jedenfalls ist der Untergriff von hinten nicht so wertvoll, daß wir ihn planmäßig zu gewinnen suchen.





Bild II, das Verschränken



### Der Drehschwung mit Kreuzgriff (Bild 12)

Der Schwung beginnt mit Zwiegriff und ist nur bei einem schlanken Gegner erfolgreich. Wenn ich links Untergriff, rechts Obergriff habe, so schwinde ich meinen gestreckten linken Arm zwischen dem Gegner und mir nach rechts und erfasse dessen linke Schulter von unten her mit Kammgriff an der Achselhöhle. Meinen möglichst gestreckten rechten Arm lege ich über den Nacken des Gegners und erfasse dessen rechte Achselhöhle mit meiner rechten Hand ristgriffs von oben her. (Bild 12). Wenn ich nun meine Arme stark beuge und mich gleichzeitig rechts drehe, so werfe ich den Gegner rechtshin zu Boden.

Gegenschwung: Der Gegner hat Gelegenheit zu einem günstigen Brustschwung mit Zwiegriff und Drehung nach seiner rechten Seite hin. Auch kann er mein vorgestelltes Bein durch den äußeren Haken mit seinem rechten Bein wegziehen und aufspringend mich rückwärts zu Fall bringen, ehe ich zu drehen beginne.



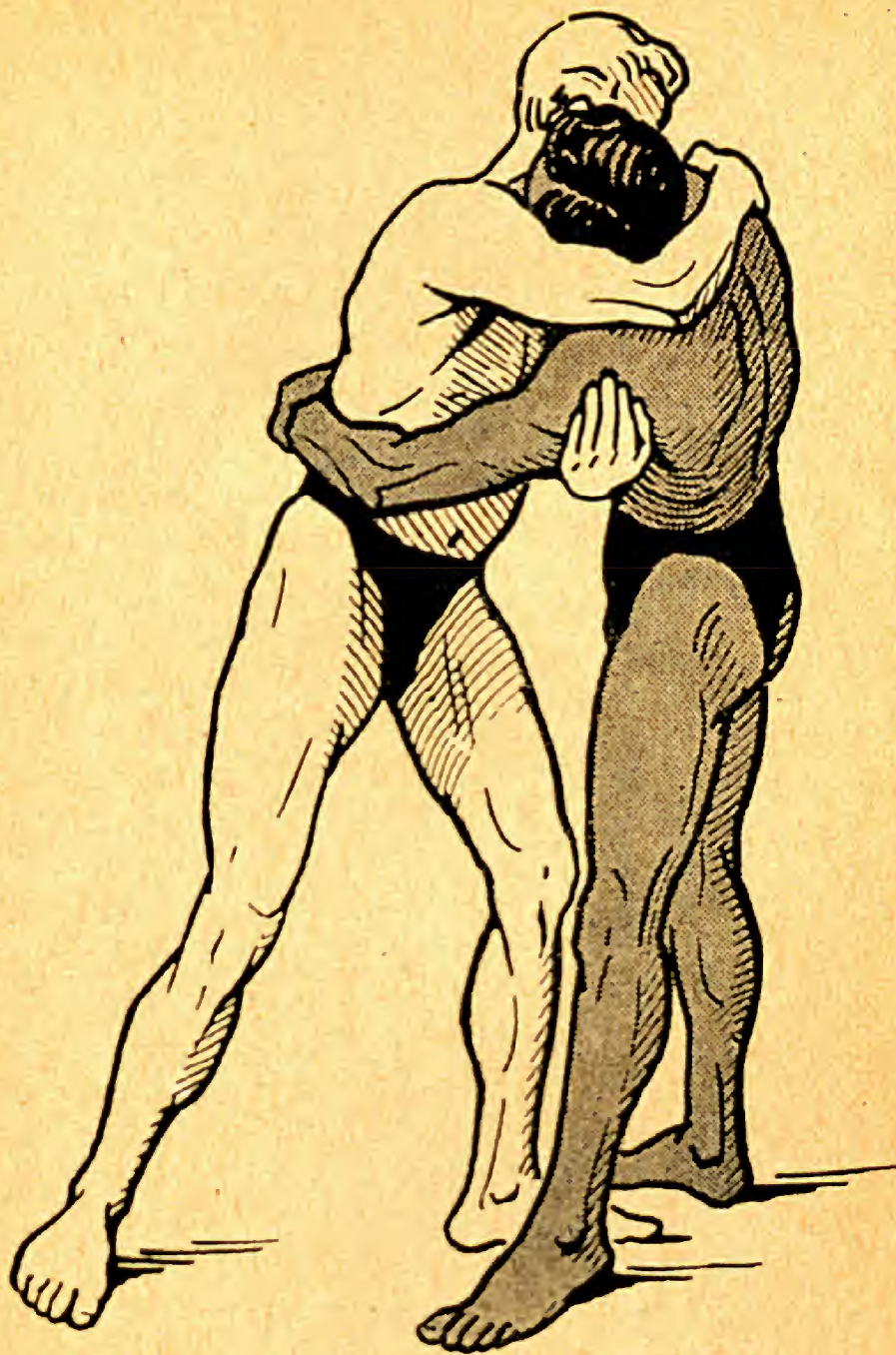


Bild 12, DrehSchwung mit Kreuzgriff



### Der Genickschwung (Durchlaufen unter dem Arm) (Bild 13)

Ich fasse das linke Handgelenk meines Gegners mit meiner rechten Hand, fahre ihm blitzschnell mit dem Kopf unter die linke Achsel, ziehe ihm den linken Arm zur Fesselung möglichst straff und hebe ihn sofort mit dem Genick in die Höhe. Dabei faßt meine linke Hand am besten den linken Oberschenkel des Gegners von innen her (s. Bild 13) oder mein linker Arm umfaßt seine freie rechte Hüfte. Jedenfalls habe ich jetzt den aufgeladenen Gegner so in der Gewalt, daß ich ihn mit einer Drehung links nach meiner linken Seite hin werfen kann.

**Abwehr:** Der Gegner befreit sein linkes Handgelenk oder er springt zurück und legt sich mit dem Oberkörper vor.

**Gegenschwung:** Wenn ich den Gegner nicht hochbringe oder wieder absetzen muß, so hat er Gelegenheit zu einem günstigen Drehschwung rechts. Dabei schiebt sich sein linker Arm unter meine rechte Achsel, während seine rechte Hand an meinem linken Oberarm zieht oder unter diesem hindurch seinen eigenen linken Unterarm erfaßt.



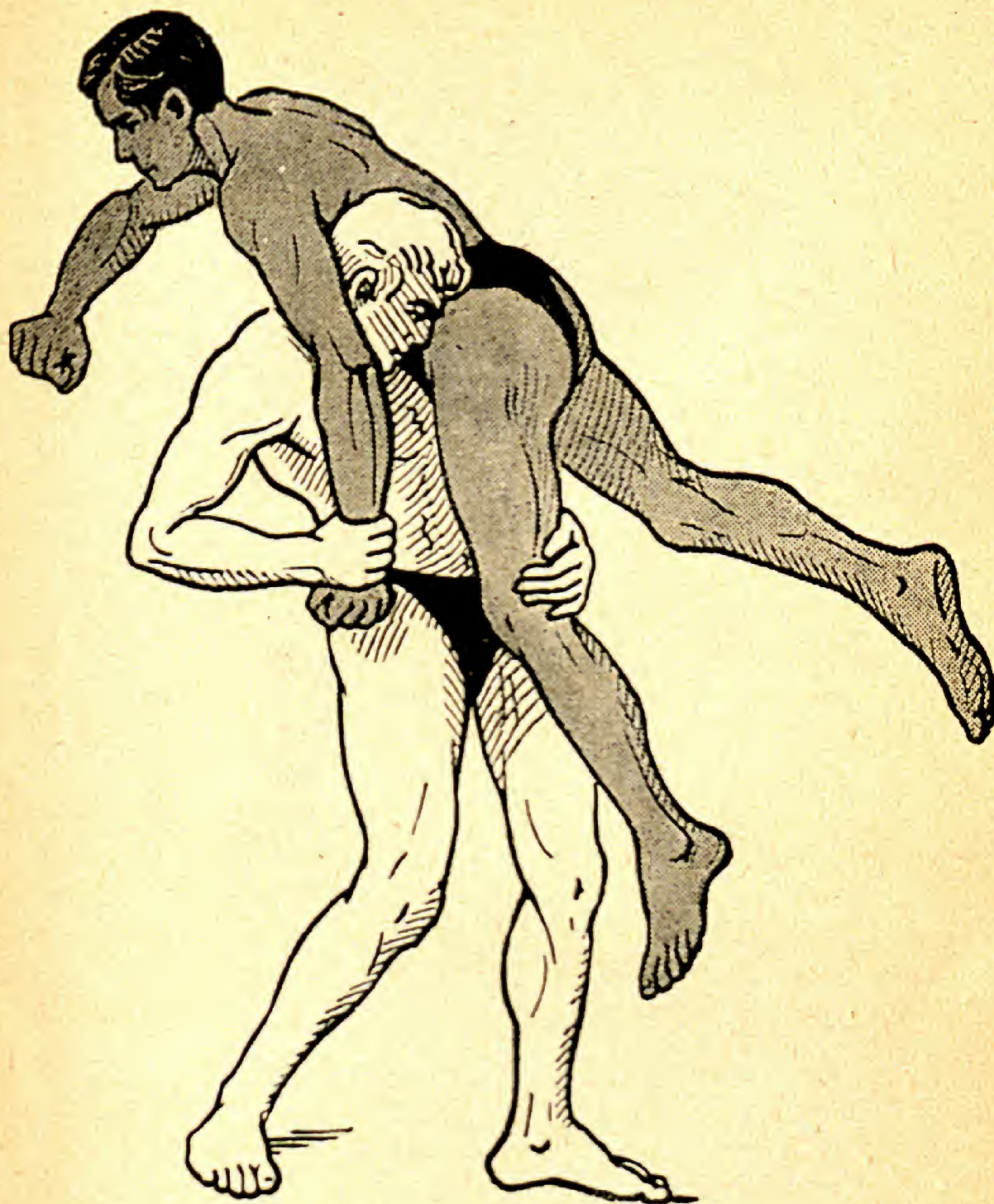


Bild 13, der Genickschwung





Bild 14, der Ausheber beim Ansehen

### Der Ausheber (Bild 14 und 15)

Der Ausheber ist ein Brustschwung mit Untergriff von hinten, aber von der Kopfseite her. Ich kann diesen Griff oft ziemlich leicht bei einem tief vorgebeugt angreifenden Gegner gewinnen, den ich von oben her möglichst nahe der Hüftgegend umschlingen (Bild 14) und so schnell hebe, daß er den gefährlichen Kniezug an beiden Knien nicht erst anbringen kann. Sobald ich ihn mit den Beinen nach oben gedreht und auf die Brust aufgeladen habe, gehe ich so zu Boden, daß ich den





Bild 15, der Ausheber beim Ausleeren

Gegner, rückwärts tretend und niederknien, mit dem Kopf auf dem Boden hinter mir herziehe und langsam auf Schultern und Rücken sinken lasse (Bild 15). Der Wurf aus dem Stande, das Aufstauchen des gehobenen Gegners sind dem Angreifer, das Rückbeugen des Kopfes (als Abwehr) dem Gegner verboten.

Beim Freiringen bieten sich dem Angegriffenen durch Bein-  
griffe aller Art so viele Gelegenheiten zur Abwehr, daß sich der Ausheber auch gegen knieende Gegner kaum empfiehlt.



## Der Hüftschwung rücklings (die kurze Huff) (Bild 16 und 17)

Will mein Gegner Untergriff nehmen, so habe ich Gelegenheit, mich zum Hüftschwung einzuwinden oder einzuspringen. Dabei drehe ich mich entschlossen auf dem linken Fuße mit  $\frac{3}{8}$  Wendung links herum und stelle meinen rechten Fuß über den rechten Fuß des Gegners hinweg außerhalb davon nieder, darauf meinen linken Fuß noch etwas zurück zwischen die Füße des Gegners (s. Bild 7). Gleichzeitig schlinge ich meinen rechten

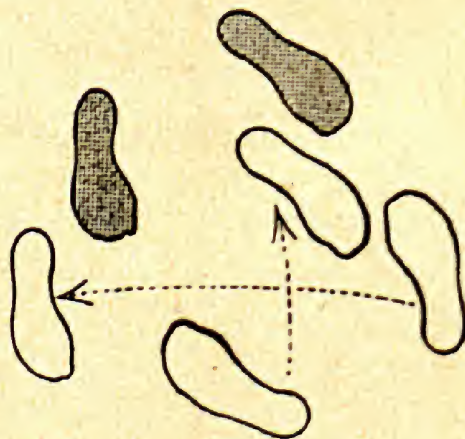


Bild 7, Fußstellung beim Einspringen

Arm um den Nacken (nicht um den Hals) des Gegners, so daß meine Hand in seiner rechten Achsel liegt und beuge mich stark vor, während meine linke Hand den rechten Oberarm des Gegners herabzieht. Dieser wird ziemlich gewaltsam auf meine rechte Hüfte, die ich dadurch in seine Weiche bohre, aufgeladen und verliert oft jetzt schon den festen Stand (s. Bild 16). Mit einer weiteren Drehung rechts werfe ich ihn nieder. Ich selbst liege rücklings oben darauf. Man hüte sich, zu weit mit dem rechten Fuß überzutreten, weil dann der Schwung nicht gelingt.



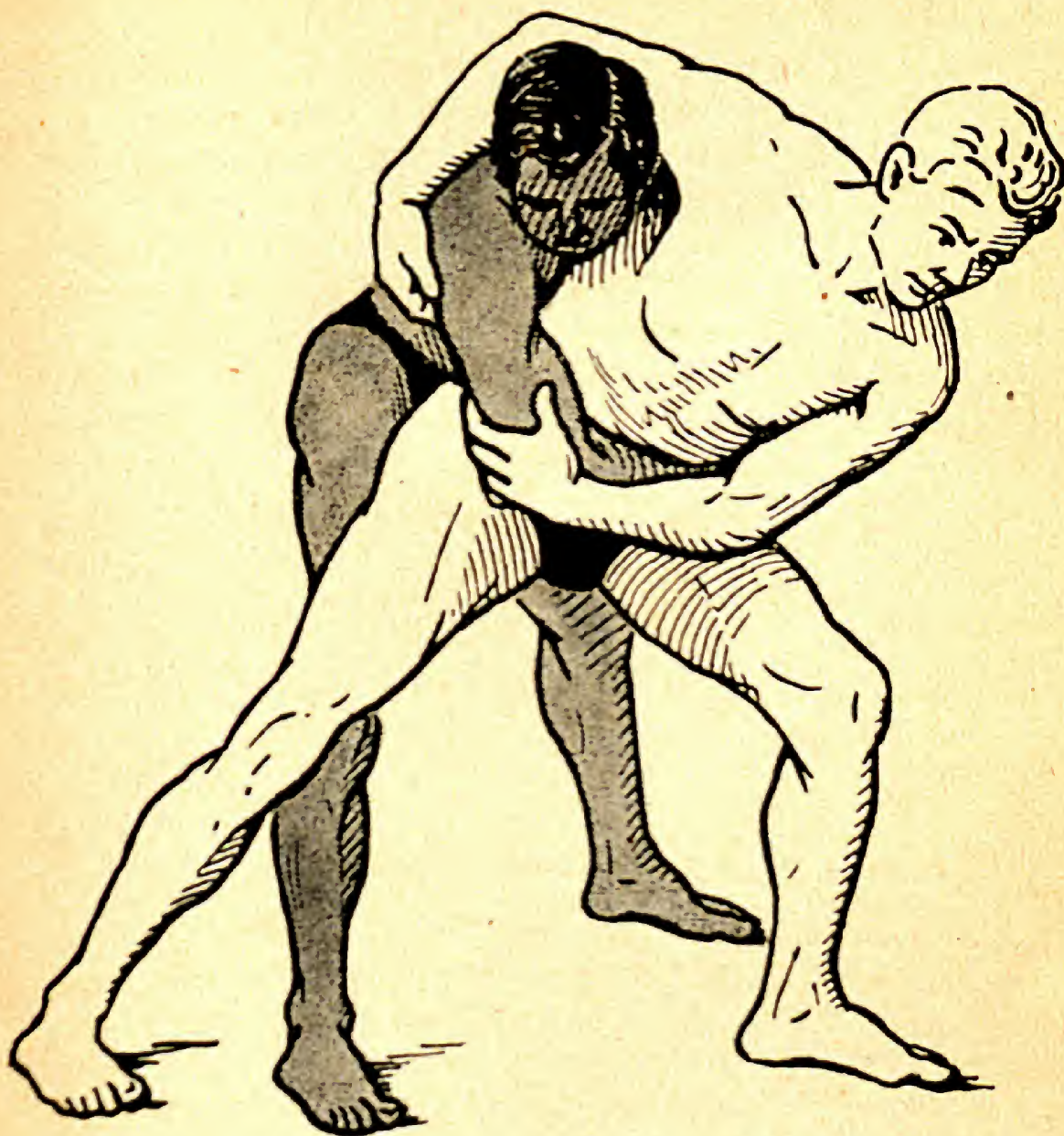


Bild 16, der Hüftschwung rücklings beim Ansehen



Abwehr; Der Angegriffene beugt sich rückwärts und drückt sein linkes Knie nach vorn in die linke Kniekehle des Angreifers. Wenn er mit dem rechten Bein über das rechte Bein des Angreifers hinaustritt, so kann dieser wieder übertreten.

Gegenschwünge: Brustschwung mit Untergriff von hinten (s. Bild 17), ehe der Angreifer seinen Schwung angelegt hat oder Übertreten und Untergriff von der Seite.

Der Hüftschwung rücklings mit Untergriff rechts bringt seltener Erfolg und läßt sich nicht so leicht anbringen.



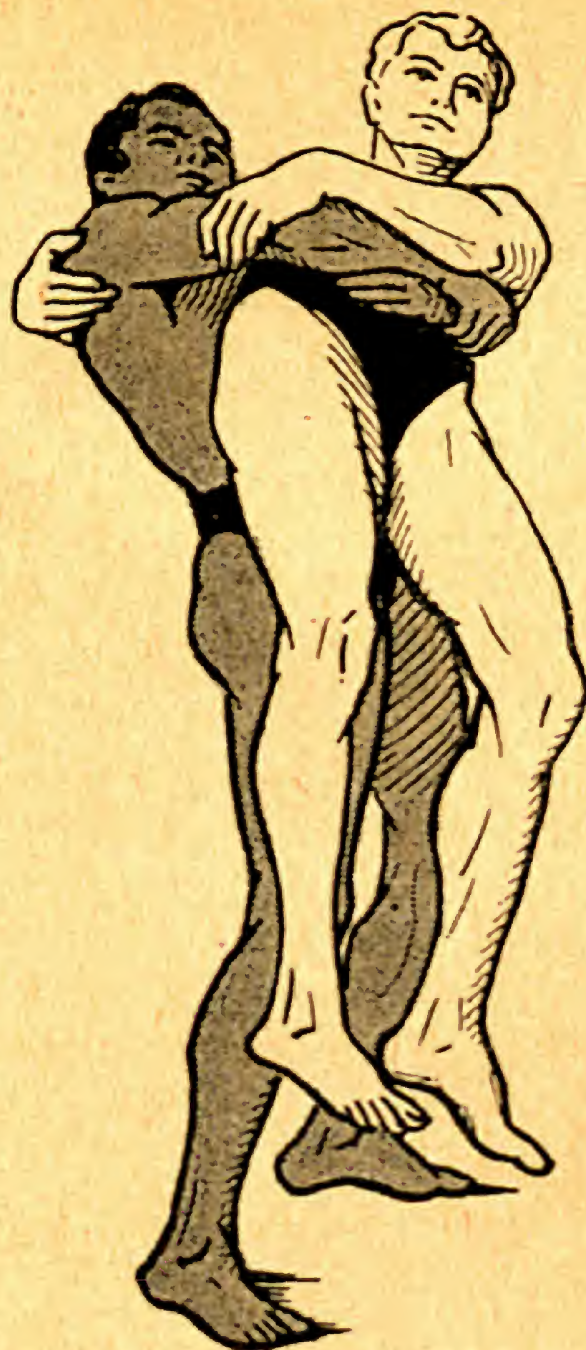


Bild 17, der Brustschwung mit Untergriff von hinten



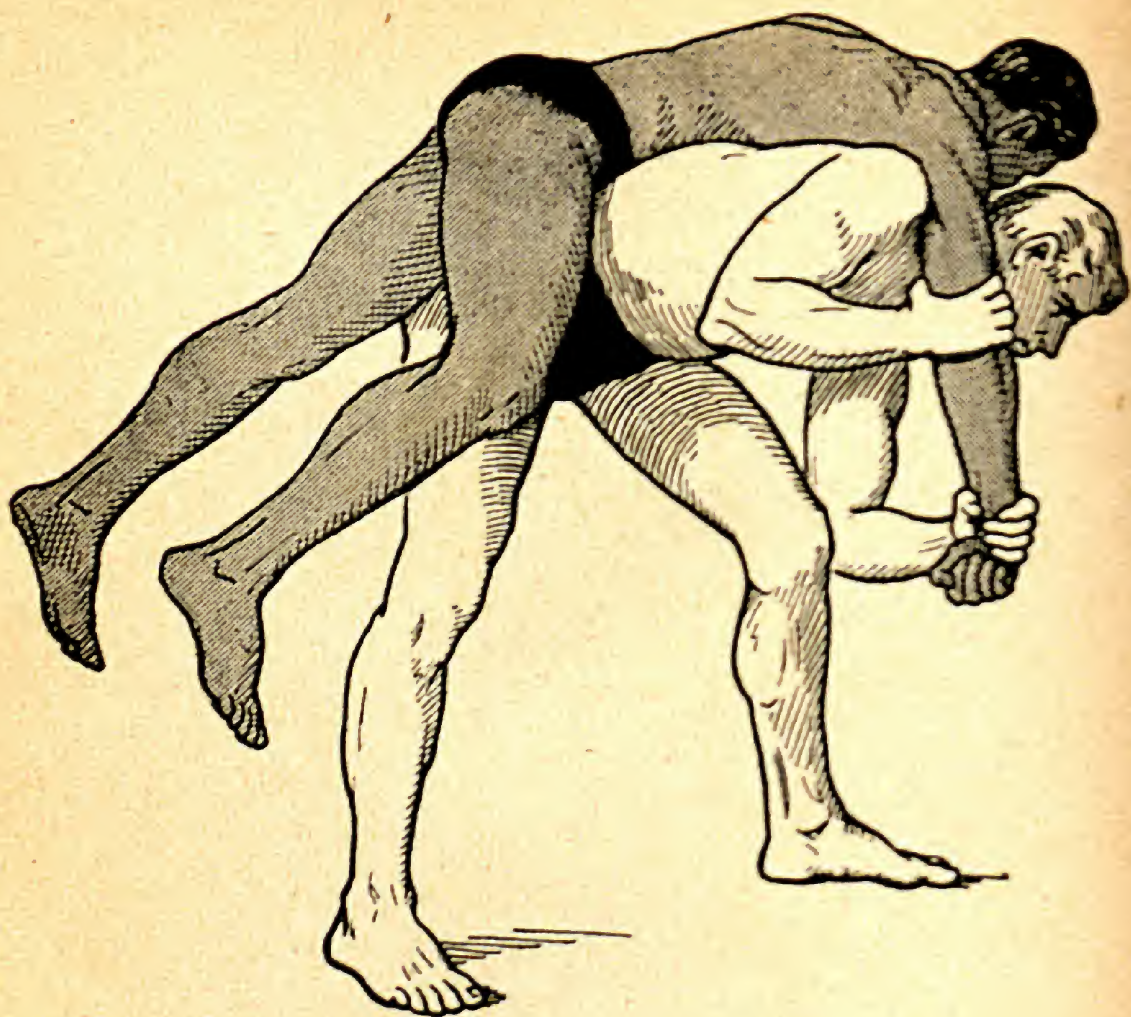


Bild 18, Aufladen zum Schulterschwung mit Armgriff

### Der Schulterschwung mit Armgriff (Bild 18 u. 19)

Ich springe ähnlich ein wie beim Hüftschwung rücklings, nachdem ich den Gegner mit der linken Hand am rechten Handgelenk, mit der rechten Hand am rechten Oberarm gepackt und meine rechte Schulter in seine rechte Schulterhöhle gebracht habe. Beuge ich jetzt den Oberkörper weit vor, so hängt mir der Gegner auf dem Rücken (s. Bild 18). Durch weiteres Kumpfbeugen mit Niederknien und Ziehen am Arm schleudere ich den Gegner zu Boden ohne selbst zu Fall zu kommen.





Bild 19, Abwehr gegen den Schulterschwung mit Armgriff

**Abwehr:** Übertreten rechts und Anstemmen der linken Hand gegen die linke Hüfte des Angreifers von hinten (s. Bild 19).

Der Angriff läßt sich besonders gut anbringen, wenn der Gegner mit einem Arme den Genickzug versucht.



## Der Rückenschwung mit Kopfgriff aus dem Knien ((Bild 20))

Zu Schwüngen mit Kopfgriff bietet sich zu Beginn eines Ganges meist wenig Gelegenheit, wohl aber im Verlauf eines Kampfes im Knien. Beugt sich mein Gegner z. B. von hinten her über mich, während ich kniee, so erfasse ich nach hinten und oben seinen Kopf mit beiden Händen und ziehe ihn über meine rechte Schulter, während ich auf meinem gekrümmten Rücken den Gegner trage. Dann beuge ich mich so weit vor, daß meine Stirn fast den Boden berührt und werfe ihn vornüber (s. Bild 20). Gelangt er wirklich dabei in die Brücke, so kann ich diese nach Vorziehen meines Kopfes schnell eindrücken.





Bild 20, der Rückenschwung mit Kopfgriff



### Das Unterlaufen (Bild 21)

Der alte Schwung ist bei einem längeren Gegner angebracht, der nicht sehr tief in die Auslage geht. Sobald ich dabei beide Kniekehlen, von außen her greifend, erwische, fällt er sofort auf den Rücken. Ich kann ihn aber auch nur an einer (der rechten) Kniekehle z. B. links fassen, das rechte Bein weit vorsehen (s. Bild 21) und damit sogar einen inneren Haken gegen sein linkes Bein schlagen. Auch dann ist der Erfolg sicher.

Abwehr: Zurücktreten, Vorbeugen des Rumpfes, Niederknien.

Gegenschwünge: Genickzug, Ausheber, Abfangen des Anlaufenden mit Untergriff und Brustschwung. Der Angreifer muß sofort bereit sein, beim Mißlingen des Angriffes in die Bank zu gehen.





Bild 21, das Unterlaufen mit Kniegriff links am rechten Bein und Hafen rechts



### Das Schloß (Bild 22)

Auch das Schloß (Schloßringen) ist ein alter deutscher Ringerschwung. Der Angriff muß mit voller Wucht und sehr schnell erfolgen. Ich habe vielleicht nur Zweigriff, links Untergriff und rechts Obergriff. Aus dieser Haltung entwickle ich den Angriff gegen das rechte Bein meines Gegners schräg links vorwärts. Ich drehe mich auf der linken Ferse nach links, stelle meinen rechten Fuß von innen hinter die rechte Ferse des Gegners, schwinde beim Drehen meinen rechten Arm über Kopf und rechten Arm des Gegners und umarme, mich stark vorbeugend, den rechten Oberschenkel des Gegners mit dem linken Unterarm von unten, dem rechten von außen her. Wenn ich dem Gegner kurz vorher Untergriff unter meinen linken Arm lasse, so gelingt der Schwung noch besser, kann aber auch leichter vereitelt werden. Sobald ich den Gegner hebe (s. Bild 22), habe ich gewonnen (was ich heb', das werf ich), merkt er aber meine Absicht und nimmt bei mir den gleichen Griff oder einen ähnlichen Beingriff oder gewinnt vollen Untergriff, so ziehe ich den Kürzeren. Auch der Ausheber ist als Gegenschwung möglich.





Bild 23. das Schloß



### Der Schenkelschwung (Bild 23)

Dieser Schwung hieß früher der gewinnliche Tritt. Er ist aber nicht immer gewinnbringend, da er vorübergehend den Gegner in dieselbe günstige Stellung bringt.

Ich brauche nämlich nur bei günstiger Gelegenheit, wenn ich schon nahe an den Gegner heran bin, mein rechtes Bein schräg links vorwärts hinter sein rechtes Bein zu setzen, um ihn dann nach links zu werfen, je nachdem über meinen Unterschenkel, meinen Oberschenkel oder meine rechte Hüfte. Dabei ziehe ich links an seinem rechten Arm und schiebe mit der rechten Hand unter seiner linken Achsel nach (s. Bild 23). Der Gegenschwung ergibt sich aus der gleichen Stellung von selbst.



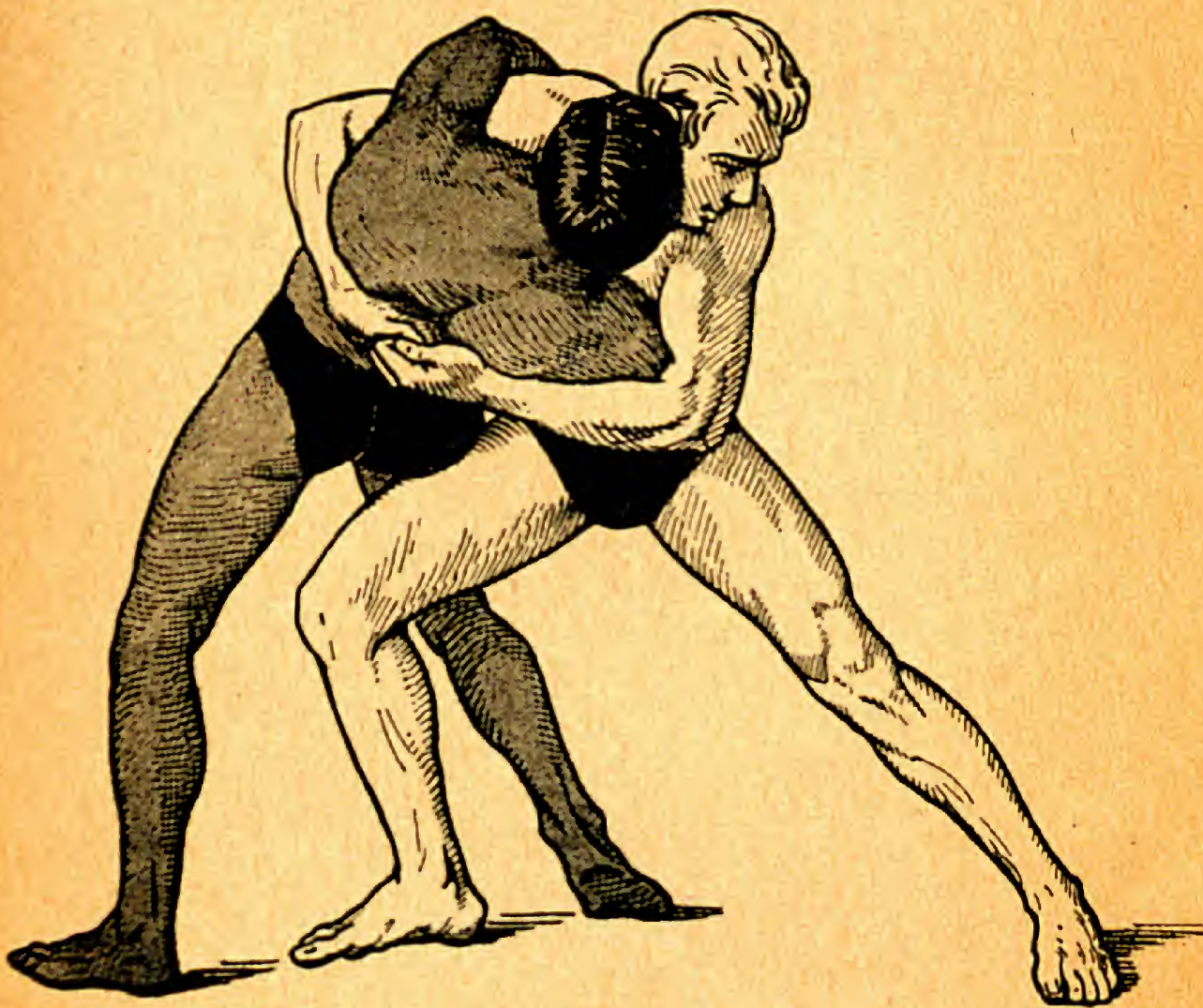


Bild 23, der Schenkelschwung



### Der Armdurchzug (Bild 24)

Ich kniee an der linken Seite eines Gegners, der in die Bank niedergefallen ist. Indem ich kniee, decke ich meine Unterschenkel gegen einen Angriff, der sehr natürlich ist. Mit meiner linken Hand fasse ich unten durchgreifend das linke Handgelenk des Gegners und ebenso mit meiner rechten Hand dessen linken Oberarm (s. Bild 24), ziehe kräftig und drehe dadurch den Gegner auf den Rücken.

Abwehr: Der Gegner kann das rechte Bein nach rechts gegenstemmen und aufstehen.

Gegenschwung: Beim Aufstehen kann er Nackengriff links zum Hüftschwung links oder Untergriff zum Brustschwung von hinten gewinnen. Wenn er mich mit seinem Gegenangriff noch im Knien überrascht, so habe ich vielleicht Gelegenheit zum Schulterschwung mit Armgriff rechts oder, wenn ich meinen Armgriff aufgebe, zum Rückenschwung mit Kopfgriff.



### Das Überrollen (Bild 25)

Der Gegner kniet in der Bank und hat die Oberschenkel nicht geschlossen. Ich kniee an seiner linken Seite auf beide Knie nieder, nehme mit der linken Hand Nackenhebel, mit der rechten, durch den Spalt greifend, Ristgriff an seinem rechten, von mir entfernteren Schenkel, lade dadurch seinen linken Oberschenkel auf meinen rechten Unterarm auf und wälze ihn von mir weg auf den Rücken. Ich kann ihn auch mit einem Arm oder mit beiden Armen in Kammhaltung unter dem Bauche fassen (siehe Bild 25).

Abwehr: Der Gegner kann nur zu Beginn des Schwunges das Aufstehen versuchen, später vielleicht die Brücke. Diese kann aber leicht eingedrückt werden.



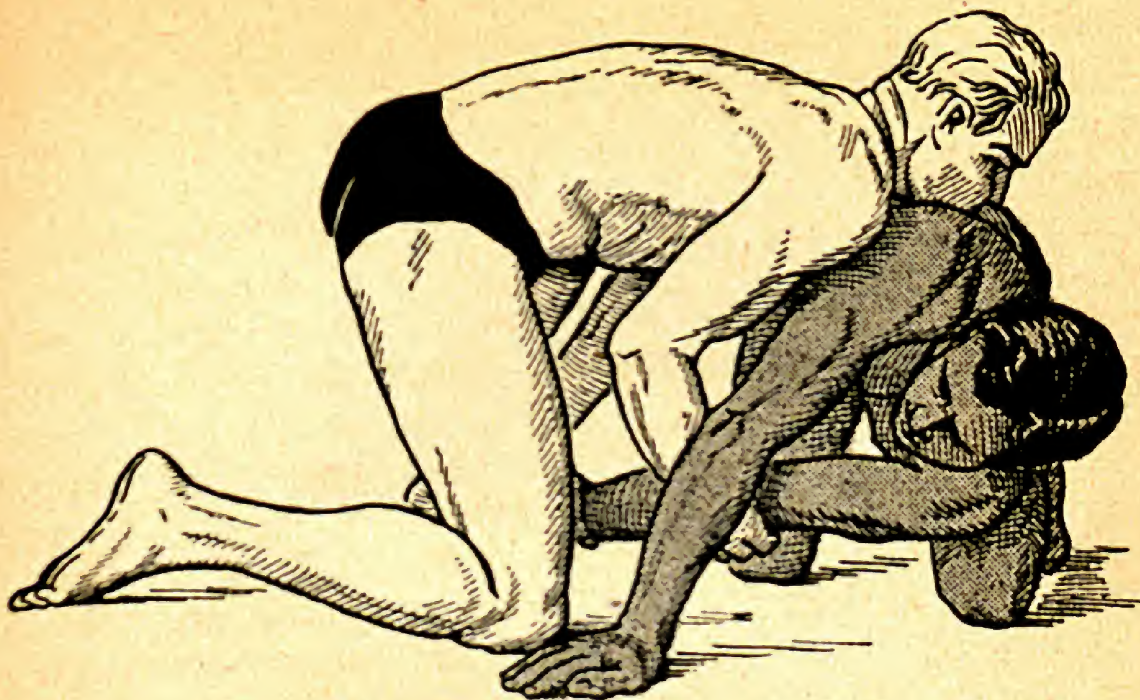


Bild 24, der Armdurchzug

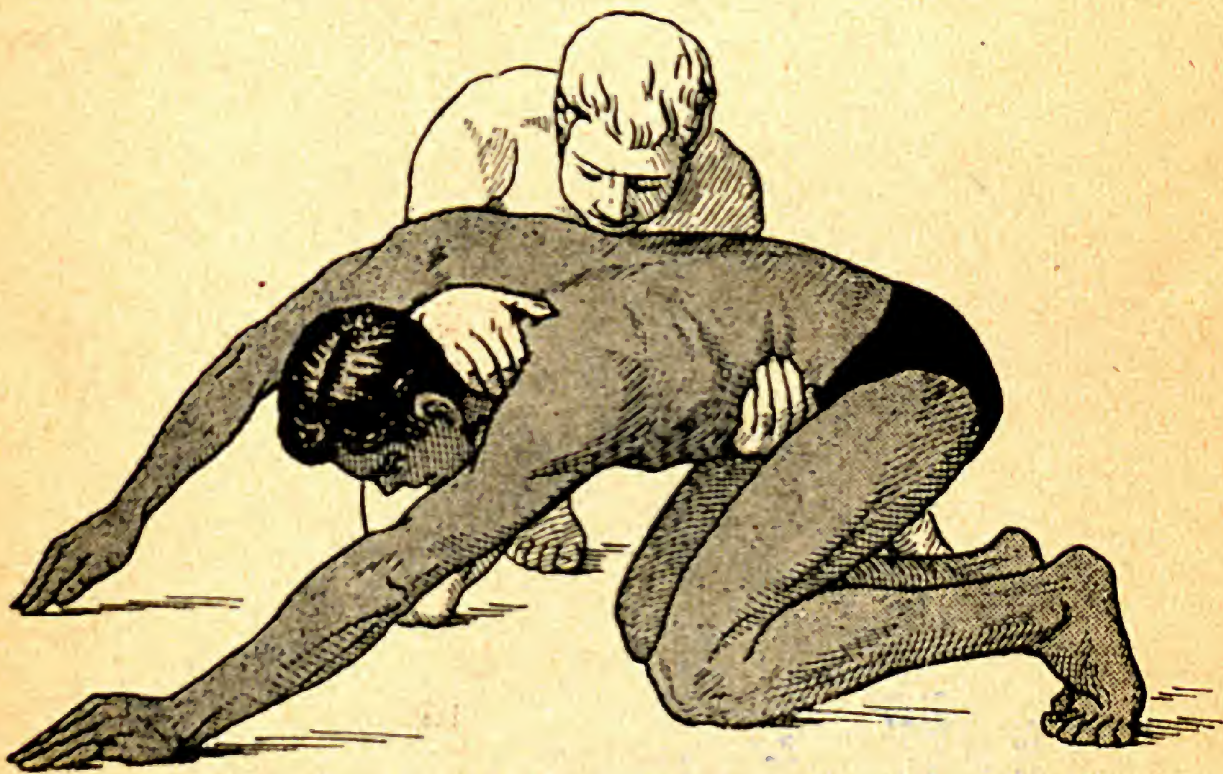


Bild 25, das Überrollen mit Nackenhebel rechts



## Das Überstürzen (Bild 26)

Beim Überstürzen zwinge ich den Gegner, der in der Bank kniet, eine Rolle vorwärts zur Rückenlage auszuführen. Ich kann bei diesem Schwünge sehr viele Griffe anwenden und sie unter Umständen noch während des Kampfes wechseln. Am einfachsten ist es, wenn ich ihn mit meinem stärkeren Arme, dem rechten, hebe und links niederdrücke. Dazu knie ich an der linken Seite des Gegners nieder, drücke mit der linken Hand seinen Kopf nieder und hebe ihn mit dem rechten Unterarm Kammgriffs in der Hüftengegend hoch. Statt des Genickgriffes kann ich auch Nackenhebel links anwenden. Streckt der Gegner die Beine zum Liegestütz aus, so fasse ich ihn mit der rechten Hand um den linken Oberschenkel, wodurch der Schwung noch wichtiger wird.

Abwehr: Während der Rolle streckt man das Hüftgelenk zum Kopfstehen und versucht sich im Kopfstehen so zu drehen, daß man vorlings auf die Knie oder zum Hockstand kommt. Der Überschlag zur Brücke bietet wenig Aussicht auf Rettung.

Gegenschwung: Der Angegriffene dreht sich im Knien auf den Angreifer zu, sobald dieser ihm die Hand auf das Genick legt, nimmt Untergriff und versucht einen Brustschwung im Knien.





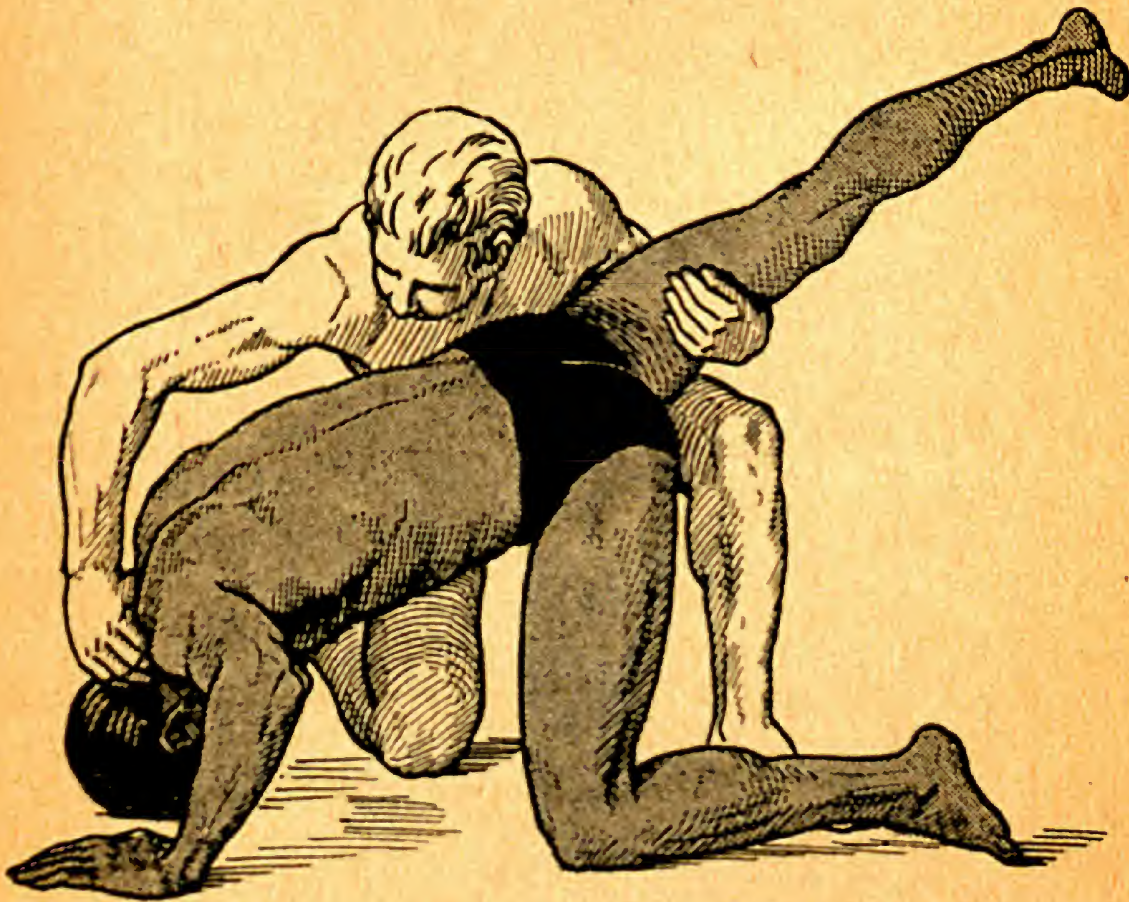


Bild 26, das Überstürzen von rechts her mit Schenkelgriff links und Genickgriff rechts



Druck von  
Wilhelm Limpert  
Dresden: H. 1



Eigentum des  
Institutes für Leibeserziehung  
Innsbruck

